Tập thể hình cho "cậu nhỏ"

SHARE:

Tự ti, mặc cảm về kích thước là điều không ít bạn mắc phải, hãy áp dụng bài tập thể hình cho cậu nhỏ của bạn ngay nhé! Bạn sẽ lấy lại tự tin sớm thôi!

Tăng kích thước cậu nhỏ là nỗi niềm của bao cánh mày râu chẳng may có cậu nhỏ với kích thước không được mong muốn. Các bài tập giúp tăng kích thước cậu nhỏ dưới đây giúp cho sự tuần hoàn lưu thông máu đến bộ phận sinh dục tốt hơn, do đó cậu nhỏ sẽ cương cứng hơn, nên có cảm thấy như là kích thước lớn hơn trước. Hơn nữa các bài tập còn có tác dụng điều trị xuất tinh sớm cho nam giới.

Bạn sẽ không còn lo ngại về kích thước sau khi áp dụng bài tập thể hình cho cậu nhỏ :D



Một trong những nguyên tắc cơ bản của các bài tập là làm cải thiện khả năng tuần hoàn máu tới bộ phận sinh dục và gia tăng thể tích máu trong quá trình cương cứng (chính lượng máu này là nguyên nhân giúp tạo ra sự cương cứng). Các bài tập có vai trò kích thích "cậu nhỏ" giữ nhiều máu hơn, giúp tăng kích cỡ cả trong trạng thái cương cứng lẫn trạng thái bình thường. Cùng xem qua nhé!

Phương pháp tập tăng chu vi "cậu nhỏ":



Cách thực hiện: dùng 2 ngón tay. Ngón trỏ và ngòn cái, cầm vào điểm cuối của cậu nhỏ, siết chặt vừa phải, lúc đó nên cho cậu nhỏ hơi cương cứng một chút, sau đó dùng 2 ngón tay trượt theo chiều dài cậu nhỏ, thật từ từ, mục đích là làm cho máu lưu thông đến tất cả các khoang của cậu nhỏ, làm như vậy ra vào nhiều lần, chậm rãi.

Công dụng: Giúp tăng đường kính của cậu nhỏ do máu được lưu thông đến hết các khoang chứa máu nên làm tăng kích thước dương vật, tăng chu vi lên.

Phương pháp tập tăng chiều dài:



Bài tập này nên được lập kế hoạch đều đặn. Mục đích tiên quyết của các bài tập là giúp kéo dãn các dây chằng có nhiệm vụ hỗ trợ và kết nối giữa "cậu nhỏ" và xương mu. Thực hành bài tập kéo dài khi bộ phận sinh dục ở trạng thái không cương cứng. Kĩ năng cơ bản nhất là giữ chặt vừa phải bộ phận này và kéo về phía trước. Cần lưu ý dừng lại khi nó đạt giới hạn nhất định tránh bị đau khi kéo. Giữ ở trạng thái dương vật dãn khoảng 15 giây trước khi thả lỏng. Lặp lại khoảng 10-15 lần.

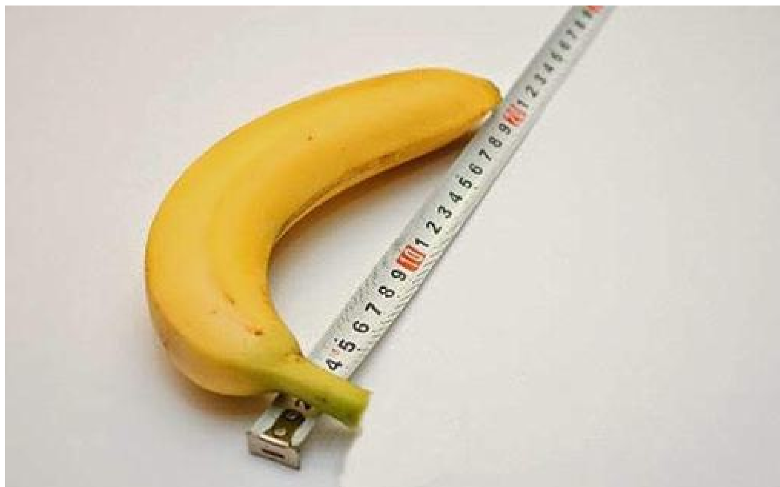
Nói đùa một chút: Có bạn nào nghĩ đến việc buộc 1 viên gạch vào để tập thể hình cho "cậu nhỏ" không? Hãy xem tiếp nhé!

Phương pháp Kegels:



Phương pháp này chủ yếu dựa vào cơ chế co thắt cơ PC- vùng cơ nằm giữa tinh hoàn và hậu môn, dùng lực co thắt cơ PC giống như nhịn tiểu giữ trong một vài giây rồi thả lỏng, lập lại nhiều lần giúp làm tăng sức mạnh co PC làm tăng kích thước dương vật.

Phương pháp ăn uống:



Các bạn có biết, chế độ ăn uống của bạn có thể thực sự ảnh hưởng đến kích thước của dương vật bạn không? Một chế độ ăn uống lành mạnh là cực kỳ quan trọng bởi vì nếu ăn uống không lành mạnh có thể gây ra lưu thông kém và lần lượt có thể làm giảm lưu lượng máu đến cậu bé của các bạn đấy!

Hãy lựa chọn các thực phẩm tốt cho cậu nhỏ như: Chocolate, Cá, Các loại quả có nhiều chất chống oxy hóa v.v...

Phương pháp giữ gìn sức khỏe:



Ngoài việc *tập thể hình cho "cậu nhỏ"*, bạn cũng cần phải tránh xa các chất kích thích không tốt cho sức khỏe. Thuốc là, rượu bia và các chất ma túy là điều cấm kỵ

NHÃN: HOT Kiến thức thể hình Tin thể hình

SHARE:

http://www.thehinhnam.com/2016/07/tap-the-hinh-cho-cau-nho.html

COMMENTS

B À I   M Ớ I
N H Ấ T

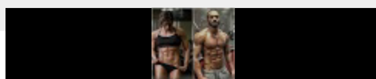
 NHẠC THỂ HÌNH

Xem tất

 XEM NHIỀU NHẤT



Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình



Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử



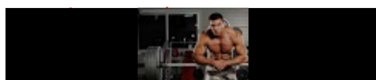
s Raises Right tăng vòng 3 đẹp
ến rũ như các người mẫu trình diễn thời trang của thương…

- Top 3 loại nước Detox giảm căng thẳng mệt mỏi hiệu quả
  Nước detox giảm căng thẳng mang lại cho bạn rất nhiều công dụng như thoải mái tinh thần, giảm…

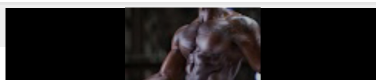


s Raises Left – Mông to cực dễ
ến rũ không? Bạn có muốn tự tin bận các kiểu váy…

chắc chắn bạn muốn thử ngay
Có được 1 đôi tay rắn chắc, to khỏe cần phải tốn nhiều thời gian và nỗ lực hơn…

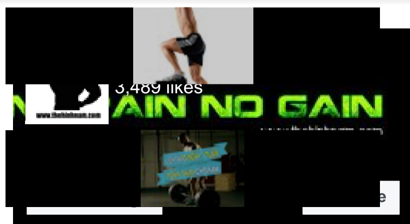


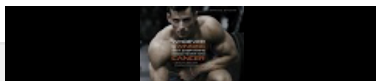
phút mỗi buổi sáng
an trở nên săn chắc và thon gọn hơn. Luyện tập mỗi…



6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả

THEO DÕI FANPAGE







Tập cơ ngực vạm vỡ toàn diện với 6 động tác không thể bỏ qua

Trang chủ | **Hỏi đáp thể hình**

Sitemap | **Liên hệ**

Subscribe Newsletter

Email address...

Submit

-->